

KADIN SPORCULARDA SAĞLIK SORUNLARI

Dr. Gülfem ERSÖZ

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**



Kadının spora katılımı

- A.B.D'de 32.000 kadın sporcu(1971)
- 150.000 kadın sporcu(2000)
- % 500 oranında artış(NCAA)



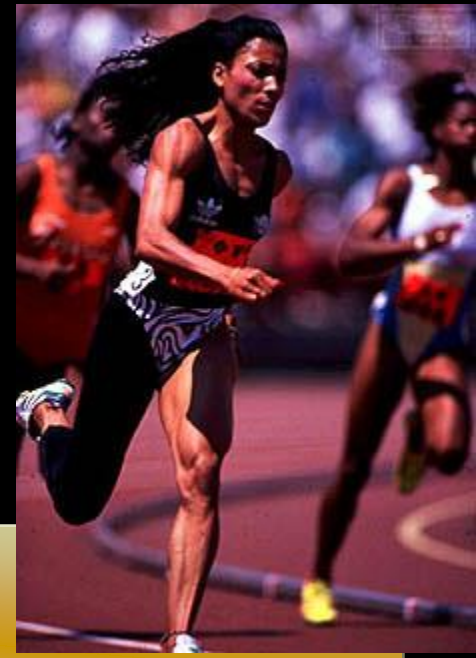


1900, Paris → 19 kadın → %1,5

2004, Atina → 4309 kadın → %40.7



100 m. / 11 sn.



1960, Roma Olimpiyatları



100 m. / 10.49 sn. / Florence Griffith-Joyner

1988, Indianapolis, ABD

	Ülke Sayısı	Kadın	Erkek	Kadın(Türkiye)	Erkek(Türkiye)
1936	49	331	3632	2	58
1948	59	390	3714	1	66
1952	69	519	4436	-	60
1956	72	376	2938	-	15
1960	83	611	4727	3	52
1964	93	678	4473	-	25
1968	112	781	4735	-	33

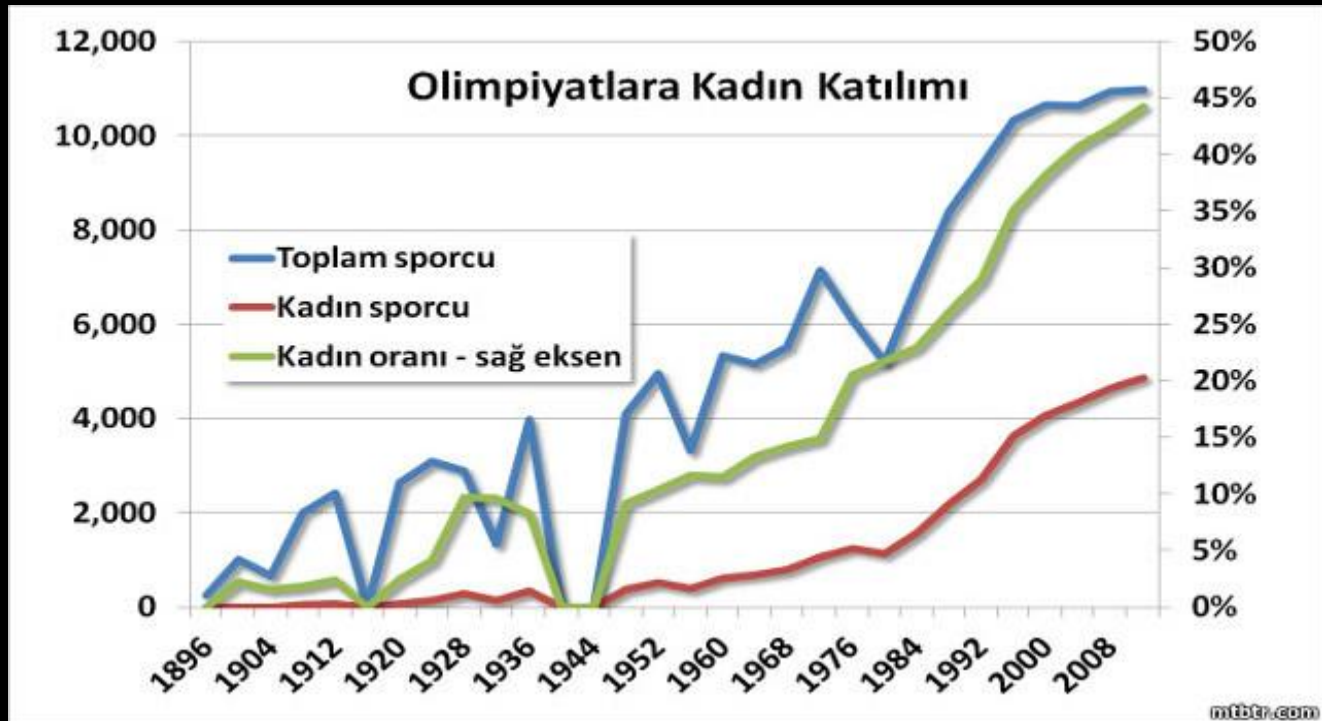
	Ülke Sayısı	Kadın	Erkek	Kadın(Türkiye)	Erkek(Türkiye)
1972	121	1059	6075	-	29
1976	92	1260	4824	1	29
1980	80	1115	4064	-	-
1984	140	1566	5263	2	46
1988	159	2194	6197	5	45
1991	169	2704	6652	8	39
1996	197	3512	6806	9	45
2000	199	3947	6435	15	44
2004	201	4309	6259	21	45
2008	204			21	46
2010		4200	6400	20	40

2008 Pekin Olimpiyatlarına Katılan Türk Sporcuların Branşlara ve Cinsiyetlere göre Dağılımı

	Erkek	Kadın
• Atıcılık	1	
• Atletizm	6	9
• Bisiklet	1	
• Boks	5	
• Güreş	13	
• Halter	4	2

2008 Pekin Olimpiyatlarına Katılan Türk Sporcuların Branşlara ve Cinsiyetlere göre Dağılımı

	Erkek	Kadın
• Judo	1	
• Masa Tenisi	1	1
• Okçuluk	1	1
• Tekvondo	2	2
• Yelken	4	2
• Yüzme	7	4
• Toplam	46	21





Tüm Olimpiyatlarda Madalya Dağılımı

- ABD, Toplam 2311,934 Altın
- SSCB, Toplam 1010,395 Altın, 319 Gümüş,296 Bronz
- İngiltere, Toplam 724, 208 Altın,256 Gümüş,260 Bronz
- Türkiye ???

- **Toplam 29 olimpiyatların 14 ünde A.B.D 1. sırada**
- **Türkiye toplam 20 olimpiyata katılmış**

Olumlu Etkiler;

- Obezite
- Hipertansiyon
- Tip II D.Mellitus
- Madde bağımlılığı
- Erken gebelik
- Depresyon
- Benlik-algısı



Kadın Sporcu;

- Enerji Kısıtlaması
- Kadın sporcu erkeğe göre %30 az enerji tüketiyor
- Yeme bozukluğu
- Kusma
- Uygunsuz laksatif kullanımı



G.ERSÖZ



G.ERSÖZ

FEMALE ATHLETE TRIAD

KADIN SPORCU ÜÇLEMESİ

1992 - ACSM

- 1. YEME BOZUKLUKLARI**
 - ◆ **BULİMİYA NERVOZA**
 - ◆ **ANOREKSİYA NERVOZA**



2. MENSTRÜEL DÜZENSİZLİKLER

(Ömenore 26-32 gün siklus)

- ✦ OLİGOMENORE(35 günden seyrek)
- ✦ AMENORE (90 gün ve üzeri mens.Ø)

ÜREME FONKSİYONU ??

İNFERTİLİTE

3. YARALANMA EĞİLİMİ

STRES KIRIKLARI



ERKEN OSTEOPOROZİS RİSKİ



GERİ DÖNÜŞÜM YOK !!!

Yeme Bozukluğu(Bayan Sporcuda)

- **% 15** (Cobb KL et. Al.Med. Sci Sports Exerc.2003)-
- **% 62** (Torstveit MK, et.al.Med.Sci Sports Exerc.2005)

geniş bir aralıktadır bildirilir.

Yeme Bozukluğu (Normal Ergenler)

- **%13-20**
- **% 0.4 - 4.0 (Yeme davranış bozukluğu)**
(Carter JC et.al.Behav Res Ther.2001)

- **Primer Amenore; 15 yaşta menarş oluşmaması**
- **Normal toplumda %1**
- **Spor guruplarında%16-72(%22)**

- **Menarş Ø 15 yaş kız %1(sedanter)**
- **425 sporcuda 16 yaşda mensØ%7.4**
- **%22.2 (cimnastik, dalma)**

- **Sekonder amenore;** Menarştan sonra menstruel siklusun gecikmesi
- Normal popölyasyonda %2-5
- Sporcularda %65'e kadar yökselebilir

- **Anovülasyon**
- **Lüteal-faz yetmezliđi**
- **Sporcu guruplarda %78**
- **Osteoporozis ile ilgili;düzensiz menstruasyon, BMD'i ařađı çekiyor**

RİSK FAKTÖRLERİ



- **SPORCU İLE İLGİLİ**
 - ◆ **CİNSİYET (Kadın)**
 - ◆ **YAŞ (jinekolojik yaş<15)**
 - ◆ **VÜCUT KOMPOZİSYONU(%17-%22)**
 - ◆ **GEBELİK ÖYKÜSÜ Ø**

- **BRANŐ İLE İLGİLİ**
 - ◆ **DAYANIKLILIK BRANŐLARI**
 - Uzun Mesafe Koőular
 - ◆ **SPORCUNUN ÇOK İNCE OLMASI GEREKEN – (Kalori kısıtlaması yapılan) BRANŐLAR**
 - Cimnastik
 - Dans





G.ERSÖZ



G.ERSÖZ